Las enfermedades de la monotonía

Por Ralph M. Lewis, F.R.C.

El hombre en su totalidad consiste en actividades tanto de la mente como del cuerpo La actividad mental, que requiere la diversidad de los atributos de la mente, no es solamente memoria, concentración o el estimulo de la voluntad en una dirección. Más bien, el perseguimiento de la actividad mental requiere recursos periódicos para cada una de las funciones mentales. El hombre es, asimismo, un ser emocional, y en la mayoría de las instancias el lado emocional es más dominante que el intelectual. Las emociones necesitan estímulos que son proporcionados por variadas experiencias mentales y físicas.

La persistencia de precisamente una clase de estímulo emocional, no obstante, puede resultar en tedio. Similares sensaciones de placer, es decir, aquellas que pueden ser despertadas continuamente por las mismas causas, resultan en la pérdida de su atracción. En verdad, el placer anterior puede eventualmente girar a un estado contrario que se ha convertido en irritante. Como un ejemplo, las personas que han consentido en prolongadas vacaciones, con la creencia de que mantendrían el mismo placer durante todo el periodo de tiempo, han encontrado que ocurre lo opuesto. El placer disminuye proporcionalmente con el tiempo, y emerge el fastidio.

Uno de los filósofos griegos dijo que el movimiento constante en sólo una dirección realmente no es ningún movimiento, porque no hay cambio que determine el progreso. El llamado movimiento, por lo tanto, es realmente una clase de inercia. En nuestro mundo técnico y mecánico de hoy estamos substituyendo más y más maquinaria e instrumentación por una diversificada labor manual y mental. Estamos, por lo tanto, induciendo monotonía en las vidas de muchos millones de personas.

En la industria, la más sofisticada maquinaria todavía necesita la ayuda del trabajo humano. Sin embargo, a la gran mayoría de esos trabajadores se les pide que presionen un botón, que observen la fluctuación de los instrumentos de medición o el trabajo de las líneas de montaje. Por ejemplo, el trabajar en la línea de montaje de una gran fábrica automatizada puede requerir un trabajador para apretar unos dos o tres pernos en una porción de la estructura que se está fabricando a medida que pasa delante de él. También se le ha adjudicado un tiempo fijo para llevar a cabo esta tarea. Es él, entonces, en verdad, un autómata, es decir, una parte integral de la maquinaria.

Durante un período de meses, después de las horas diarias en tal labor, emerge una clase de atrofia, una pérdida de la eficacia de los atributos mentales del individuo. Se hace difícil que ese hombre se concentre. Además, cualquiera que sea el grado de su facultad de imaginación, aquella también disminuye debido a la rutina diaria. En otras palabras, existe un pequeño o ningún escape para las emociones porque nada existe que las incite. La suprimida energía nerviosa que normalmente tendría una

oportunidad para libertarse, se acumula, resultando en enfermedad física y mental en variados grados de intensidad.

Fastidio

El hecho que la monotonía puede disminuir la producción de un trabajador, ha sido, finalmente, realizada por la gerencia de algunas de las industrias más altamente mecanizadas. Donde el trabajo consistía en un deber de hora tras hora, exacto y similar, resultaba en aumento del ausentismo causado por enfermedad o una excusa para escapar a la rutina monótona y agravante. En estas plantas en particular, la gerencia ha experimentado con deberes alternados en tales labores rutinarias. El trabajo de algunos empleados era cambiado con el trabajo de otros durante ciertas horas del día. Se hizo especialmente donde los empleados tenían diferentes procedimientos de trabajo rutinario. En una prueba estadística, se comprobó que este plan disminuía el ausentismo y, por supuesto, aumentaba la producción.

Aparte de aquellos que estaban sujetos a tal rutina en la industria, la monotonía alcanza también otros aspectos de la vida moderna. Muchas mujeres con familia numerosa, obligadas a efectuar las mismas tareas domésticas cada día, con pequeña o ninguna variación, han sido enfrentadas, a menudo, a una gris existencia personal. Para ellas la vida no se convierte precisamente en labores domésticas sino en un espanto. No existe alivio emocional, ninguna cosa desafiante, no una nueva o diferente actividad que mirar hacia adelante.

La misma condición es a menudo confrontada en las diarias actividades de algunos empleados de oficina, tanto hombres como mujeres. Posiblemente no existe elemento en su trabajo que haga una exigencia de sus más grandes potenciales mentales. Estas personas pueden no estar entrenadas para comprometerse en un trabajo más estimulante, pero en muchas instancias pueden entrar en actividades después del trabajo que les proporcionarán un escape emocional y el ejercicio de otras facultades de la mente.

Hoy en día, muchas personas están conscientes de hacer sus vidas más significativas. Están tomando ventaja de la oportunidad, por ejemplo, de los nuevos programas de educación para adultos que se ofrecen en las escuelas públicas. Estos esfuerzos intelectuales pueden desarrollar talentos y habilidades capacitando al estudiante para avanzar en su empleo; pero, lo más importante, la escuela proporcionará esa actividad de las facultades y esa producción de escapes emocionales que ordinariamente están semi-dormidos en el mundo del trabajo diario.

A un grado más grande, probablemente mayor que el considerado por las autoridades civiles, el corriente desasosiego político y social es causado por la monotonía en las vidas de una gran porción de la población. El péndulo puede oscilar hacia ambos lados con respecto a la represión y supresión de las emociones humanas. La constante represión de ciertas facultades y emociones humanas durante las horas de empleo pueden causar una contención de la energía nerviosa que puede resultar en una reacción

explosiva. Tal individuo no está inclinado a buscar una suave satisfacción de los sentidos o de la mente. Él quiere el alivio del estímulo intenso. En otras palabras, si ha estado muy sujeto al refrenamiento del ser, tal persona deseará una compensación más extrema.

Existe todavía otro factor psicológico a ser considerado. Los individuos que llevan una vida monótona, inducida por circunstancias más allá de su control, a menudo no están conscientes de cómo pueden generar satisfacción a través del despertamiento personal de sus talentos potenciales. Ellos no saben cómo descubrir algún acto o alguna habilidad manual o de la mente que pueda introducirlos a nuevas y más gratificadoras avenidas de la vida. Prefieren acudir a alguna de las formas extremadamente dramáticas y peligrosas de encontrar ese placer de que han sido privados en sus vidas diarias.

Un Escape

La *aventura* para algunos jóvenes aparece como un modo de proporcionar un rápido y alto grado de satisfacción personal. Los deportes en que el individuo puede participar son un saludable desafío y un buen substituto para una de otra manera peligrosa aventura. Pero no existen suficientes facilidades en las grandes áreas urbanas para acomodar a todos esos jóvenes en actividades deportivas. Como consecuencia, ellos han librado a sus propios recursos el determinar una forma de la que pueden derivar una viva emoción o el placer emocional que necesitan.

La aventura consiste en peligro. La persona que busca lo que es aventurero, no importa cómo se justifique el fin, sabe que está *arriesgando* personal y posible propiedad. Por lo tanto, en toda aventura real existe un estímulo a varias emociones (el resultado de una alta excitación como el mutuo esparcimiento de satisfacción expectante) del mismo modo que temor. El crimen es una aventurera apelación para la juventud cuyas vidas están reprimidas por la falta de otra actividad normal, saludable, constructiva. Muchos muchachos, al ser arrestados por participar en un crimen, han dado como uno de sus principales motivos el haberlo cometido "por entretenimiento".

Gran parte del radicalismo político, hasta el terrorismo asociado con él, es el latigazo contra un establecimiento que se cree que ha obstruido la oportunidad radical para felicidad. Ellos piensan que "el establecimiento" ha privado al promedio de los individuos del disfrute de la vida que a él le corresponde. Ellos, por lo tanto, consideran que han sido empujados repentinamente a una vida de mediocridad y monótona. Por supuesto, eso no es totalmente un razonamiento lógico; Algunos de los radicales más violentos son individualmente bien educados, y por lo tanto calificados para posiciones que de otra manera podrían haberles dado la actividad para una vida personal razonablemente feliz.

Algunos de tales extremistas tienen como objetivo un placer personal por medio del cual alcanzar *poder*. No están por lo tanto satisfechos hasta no encontrarse en una posición dictatorial, terminante. No obstante, los actos por medio de los cuales tratan de lograr estos fines, tienen una apelación

para aquellos que no están calificados para ninguna clase de liderato, sino conmovidos por la violencia. Ellos esperan que ella les proporcionará un escape para la monotonía de la sociedad que parece más y más "estar cercándolos".

Conocer que existe una condición peligrosa no proporciona en sí misma una solución. Para la juventud parecería que una mayor importancia debería darse a las *escuelas de comercio*. En ellas, por ejemplo, la juventud podría convertirse en electricistas, técnicos electrónicos, carpinteros, mueblistas, trabajadores en metal e innumerables otros oficios. Consejeros entrenados por análisis pueden determinar si un joven está académicamente orientado o sería mejor que aprendiera un trabajo manual. Esto se aplica a muchos que no tienen interés estimulado para un estudio de los temas académicos usuales ofrecidos por la escuela secundaria.

Después de una educación básica esas personas no estarían forzadas a continuar estudios para los cuales obviamente no están capacitadas. En la alternativa de una escuela vocacional, ellos podrían descubrir que tienen habilidades en los campos manuales. Una ocupación en estos es *creativa*. Excita la imaginación, proporciona satisfacción y también ayuda a prevenir un aumento en el desempleo.

Asimismo, deberían establecerse más organizaciones para ayudar a las amas de casa que tienen algún tiempo libre de sus deberes rutinarios para que despierten y desarrollen talentos latentes mientras estén en el hogar. Esto proporcionaría un escape para las emociones reprimidas en nuevos canales de descubrimiento personal. El futuro necesariamente no debe ser "mañana es justamente otro día".